

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



Attività fisica e AFA	1
Dolore vertebrale cronico specifico	2
CLASSIFICAZIONE TEMPORALE	2
CLASSIFICAZIONE PER EZIOLOGIA	2
Proposta di esercizi per patologie croniche della Colonna	6
* <i>METs</i>	8
ABBREVIAZIONI:	9
BIBLIOGRAFIA	9

Attività fisica e AFA

L'attività fisica è di fondamentale importanza per la collettività e ogni individuo dovrebbe muoversi in maniera regolare tenendo conto delle proprie attitudini, dei propri bisogni e dei propri interessi. Basandosi sull'assunzione dell'importanza dell'attività fisica per la popolazione generale e sulla necessità che tutti siano fisicamente attivi, approcci che tengano conto di esigenze e inclinazioni diverse rendono esplicita la necessità di integrare l'attività fisica nella vita quotidiana. La loro importanza è già enfatizzata in gravidanza e nelle prime fasi della vita, nonché nel caso di particolari condizioni patologiche nell'infanzia e nell'età adulta e nel caso di disabilità.

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



L'interazione con l'ambiente attraverso varie forme di movimento contribuisce in modo significativo al mantenimento dello stato di salute a qualsiasi età, inteso nel senso dell'OMS come stato di benessere fisico, psicologico e sociale.

L'attività fisica adattata - comunemente indicata come AFA - si basa su programmi di esercizi non medici che vengono proposti sulla base di prove scientifiche e sono appositamente adattati per tipo e intensità alle condizioni funzionali delle persone a cui vengono offerti. L'AFA è orientata alla salute, non alla malattia, ed è destinata ad adulti o anziani, compresi quelli con sindromi dolorose dovute ad ipomobilità o osteoporosi, con patologie croniche clinicamente controllate e stabilizzate, o con disabilità fisiche. Essa mira a migliorare i livelli di attività fisica al fine di favorire la socializzazione e sostenere uno stile di vita più corretto, nonché per rendere nuovamente attiva e socialmente integrata la persona al termine di un ciclo riabilitativo (in questo caso la stabilità clinica e riabilitativa deve essere determinata ed opportunamente documentata dall'équipe medico-riabilitativa). L'AFA è consigliata da un medico di base o da un medico specialista ed è svolta in piccoli gruppi (4-8 persone) sotto la supervisione di istruttori opportunamente formati.

Dolore vertebrale cronico aspecifico

Il dolore alla colonna vertebrale, in particolare la lombalgia e il dolore cervicale, sono tra i disturbi più comuni nella popolazione. Queste sindromi dolorose sono una delle cause più comuni di incapacità lavorativa e sono spesso causa di ridotta partecipazione sociale.

CLASSIFICAZIONE TEMPORALE

Il dolore vertebrale acuto, subacuto e cronico, così come il dolore spinale ricorrente, si differenziano in base al decorso temporale. Le sindromi dolorose acute sono nuovi episodi di dolore che durano meno di 6 settimane. Se il dolore persiste per più di 6 settimane e per meno di 12 settimane, viene definito subacuto. Quando persiste per più di 12 settimane, si parla di dolore cronico. L'intensità del dolore può variare durante questo periodo. Il dolore spinale/vertebrale ricorrente, invece, si ripresenta dopo una fase senza sintomi di almeno 6 mesi.

CLASSIFICAZIONE PER EZIOLOGIA

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



In linea di principio, i dolori lombari e cervicali aspecifici devono essere differenziati dalle sindromi dolorose specifiche. Mentre specifiche sindromi dolorose della colonna vertebrale hanno una causa somatica identificabile, il cui trattamento mirato ha un effetto positivo sul decorso della malattia, le cause del dolore non sono così chiaramente evidenti nel dolore spinale/vertebrale non specifico.

Il dolore alla colonna vertebrale non complicato ha pertanto una genesi multifattoriale, per cui l'interazione di diversi fattori può innescarne o intensificarne la sintomatologia. Secondo il modello biopsicosociale del dolore, in questa sindrome giocano un ruolo nello sviluppo e nel persistere della malattia non solo fattori biologici (es. predisposizione fisica, postura, funzionalità), ma anche psicologici (es. capacità di problem-solving, aspettative di autosufficienza) e fattori sociali (es. reti sociali, stato di salute, posto di lavoro)..

Pertanto, oltre ai fattori biologici, i fattori psicosociali non solo svolgono un ruolo nella genesi del dolore, ma ne determinano anche la persistenza. Le cosiddette "yellow flags" (come depressione, angoscia, tendenza alla catastrofe o paura eccessiva e comportamenti di evitamento, tendenza alla somatizzazione) aumentano così il rischio di sintomi di dolore cronico.

Quando si diagnostica il dolore lombare e il dolore cervicale non complicati, è quindi necessario escludere cause specifiche che possono indicare un decorso pericoloso della malattia. Questo viene fatto utilizzando un'accurata anamnesi e una visita medica.

Attraverso un'accurata storia del dolore, anamnesi fisiologica e familiare, anamnesi patologica remota e prossima, nonché un esame fisico, sono escluse "cause non vertebrali" e "cause specifiche" dei disturbi dolorosi.

Cause non vertebrali dei sintomi del dolore vertebrale

- Processi infiammatori addominali e viscerali, ad es. Colecistite, pancreatite
- anomalie vascolari, ad es. Aneurisma aortico
- Cause cardiache (attenzione al dolore al petto!)
- Cause ginecologiche, ad es. Endometriosi
- Cause urologiche, ad esempio urolitiasi, tumori renali, processi perinefrici
- Malattie neurologiche, ad es. Polineuropatie
- Malattie psicosomatiche e psichiatriche

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



Le cause specifiche dei sintomi del dolore vertebrale sono escluse utilizzando l'approccio clinico pragmatico delle "red flags". La tabella seguente fornisce informazioni sulle red flags:

- frattura / osteoporosi
 - o Trauma grave (ad es. incidente d'auto, caduta, incidente sportivo)
 - o Traumi minori (ad es. da sollevamento, starnuti o tosse) in pazienti con osteoporosi anziani o potenziali
 - o Terapia steroidea sistemica

Infezione

- o Sintomi generali, come febbre o brividi recenti, perdita di appetito o affaticamento
- o Esiti di infezioni batteriche
- o Abuso di droghe EV
- o Immunosoppressione, HIV
- o malattie metaboliche a decorso progressivo
- o Trattamento recente di infiltrazione spinale
- o Forte dolore notturno, dolore indipendente dall'esercizio
- Radicolopatia / neuropatia
 - o In età più giovane, è più probabile che un disco deteriorato sia la causa della compressione della radice spinale
 - o Dolore che si irradia a una o entrambe le gambe eventualmente combinato con disturbi sensoriali o sensazione di debolezza
 - o Sindrome della cauda: disturbo improvviso della vescica / del retto, ad es. ritenzione urinaria, aumento della minzione, incontinenza
 - o disturbo della sensibilità nella regione perianale / perineale
 - o Deficit neurologico pronunciato o progressivo degli arti inferiori
 - o Riduzione del dolore e comparsa di paralisi, fino alla perdita della funzione (morte della radice nervosa)
- tumore / metastasi

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



- o Età avanzata
- o Storia di malattia tumorale
- o Sintomi generali: perdita di peso, perdita di appetito, facile affaticamento
- Spondilite anchilosante
 - o Lombalgia di lunga durata (> 12 settimane) e insorgenza prima dei 45 anni
 - o Insorgenza graduale del dolore
 - o Rigidità mattutina (> 30 minuti)
 - o Sollievo dalla lombalgia con l'esercizio, non a riposo
 - o Risveglio al mattino presto correlato al dolore
 - o Dolore ai glutei alternato
 - o Aumento della rigidità della colonna vertebrale, grave compromissione della mobilità (deficit funzionale)
 - o Artrite periferica concomitante, entesite, uveite
 - o Psoriasi nota, malattia infiammatoria intestinale
- Gravi deformità strutturali e / o grave deficit funzionale
- Età <20 anni

Di norma, ulteriori misure diagnostiche (ad es. Radiografia ed eventualmente altre procedure di imaging, esame di laboratorio, esame ecografico) sono indicate solo se si evidenzia un decorso potenzialmente pericoloso nell'anamnesi e nell'esame obiettivo (ad es. "Cause extravertebrogeniche" nonché "specifiche cause "), o anche se i sintomi del dolore non migliorano con la terapia basata sulle linee guida (dopo 4-6 settimane).

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata

Proposta di esercizi per patologie croniche della Colonna

Riscaldamento sul posto in piedi		
Camminare sul posto	30 secondi 3 volte	
Camminare sul posto alzando le ginocchia	30 secondi 3 volte	
Camminare sul posto piegando le ginocchia all'indietro	30 secondi 3 volte	
Cammino laterale	10 passi verso ds 10 passi verso sin 3 volte	
Minisquat	10 ripetizioni 3 serie	
Rotazione del tronco braccia lungo il tronco	10 rip destra 10 rip sin	
Inclinazione del tronco braccia lungo il tronco	10 rip destra 10 rip sin	
Esercizi per la Colonna cervicale da eseguire in posizione seduta		
Rotazione della Colonna a destra e sinistra	Esecuzione lenta senza avvertire dolore	Mob Colonna cervicale
Flessione della Colonna avvicinando il mento allo sterno	Esecuzione lenta senza avvertire dolore	
Inclinazione della Colonna a destra e a sinistra	Esecuzione lenta senza avvertire dolore	
Mani dietro la testa spingere la testa contro le mani	10 sec contrazione 10 sec paus 10 rip	Attivazione isometrica estensori del capo
Mani sotto il mento premere il mento contro le mani		Attivazione isometrica flessori del capo
Mano contro la tempia premere la testa contro le la mano		Attivazione isometrica muscolatura lat del collo
Mettere un elastico dietro la testa. Ruotare la testa contro resistenza di un elastico	10 rot a destra 10 rot a sinistra	Reclutamento rotatori del capo
Circonduzione delle spalle	10 volte in avanti 10 volte all'indietro	Mobilizzazione passaggio cervicotoracale
Esercizi per la Colonna toracica da seduto		
Inarcare la Colonna in avanti e all'indietro	10 ripetizioni	Mobilizzazione Colonna toracica
Premere le braccia tese sulla sedia	10 sec contrazione 10 sec pausa 10 rip	Attivazione gran dentato
Afferrare un bastone e sollevare il bastone a braccia tese oltre la testa	10 ripetizioni 3 volte	Mobilizzazione Colonna toracica in estensione
Inclinare la Colonna a destra e a sinistra, braccia lungo il tronco	10 rip destra e a sinistra	
Rotazione delle spalle a destra e a sinistra	10 ripetizioni a destra e a sinistra 3 serie	Mobilizzazione Colonna toracica in rotazione
Piegare la Colonna in avanti scivolando con le mani sulle gambe verso le caviglie	10 ripetizioni 3 serie	Mobilizzazione della Colonna in flessione
In posizione quadrupedale inarcare la schiena in avanti e all'indietro	10 rip 3 serie	Mobilizzazione della colonna
In posizione quadrupedale sollevare un braccio	10 rip destra 10 rip sinistra 3 serie	Attivazione estensori del tronco
In posizione quadrupedale rotazione della spalla in alto e in basso	10 rip destra 0 rip sinistra	Mobilizzazione Colonna in rotazione

Angepasste Physische Aktivität

AFA Attività Fisica Adattata

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Sudtirol

Esercizi per la Colonna lombare da seduto		
Rotazione in avanti e all'indietro del bacino	10 ripetizioni 3 serie	Mobilizzazione Colonna lombare in flessione e estensione
Allineare la Colonna, flessione del tronco	10 rip	Reclutamento estensori del tronco
In posizione supina		
Piegare le gambe e ruotare il bacino avvicinando e allontanando la Colonna lombare dal pavimento	10 rip 3 serie	Mob Colonna lombare
Piegare le gambe e ruotare il bacino e le gambe	10 rip a destra e a sinistra 3 serie	Mob Colonna lombare
Piegare le gambe e sollevare una gamba dal pavimento	10 rip destra 10 rip sinistra 3 serie	Attivazione muscolatura addominale
Piegare le gambe ruotare una gamba in fuori tenendo la Colonna lombare ferma	10 rip a destra e a sinistra 3 serie	
In posizione quadrupedale		
Inarcare la Colonna verso il soffitto e verso il pavimento	10 rip 3 serie	Mobilizzazione della colonna
Avvicinare il bacino ai talloni	10 rip 3 serie	Mobilizzazione della colonna
Estendere una gamba e poi l'altra	10 rip a destra e a sinistra 3 serie	Reclutamento estensori del tronco/ equilibrio
Estendere un braccio e poi l'altro	10 rip a destra e a sinistra 3 serie	Reclutamento estensori del tronco/ equilibrio
Estendere un braccio e gamba controlaterale	10 rip a destra e a sinistra 3 serie	Reclutamento estensori del tronco/ equilibrio
Avvicinare un ginocchio verso la pancia	10 rip a destra e a sinistra 3 serie	Reclutamento addominali
Esercizi di stabilizzazione locale		
Da prono		
Muovere l'ombelico verso la Colonna senza ruotare il bacino	10 sec contrazione 10 sec pausa 10 rip	Attivazione trasverso
Muovere la Colonna lombare verso il pavimento, senza ruotare il bacino	10 sec contrazione 10 sec pausa 10 rip	Attivazione multifidi lombari
Da supino		
Muovere l'ombelico verso la Colonna senza ruotare il bacino	10 sec contrazione 10 sec pausa 10 rip	Attivazione trasverso
Muovere la Colonna verso la pancia senza ruotare il bacino	10 sec contrazione 10 sec pausa 10 rip	Attivazione multifidi lombari
Stabilizzazione Colonna cervicale e dorsale da supino		
Allineare la Colonna cervicale utilizzando un cuscino, ad occhi chiusi rivolgere lo sguardo oltre la fronte senza muovere la testa	10 sec contrazione 10 sec pausa 10 rip	Attivazione multifidi cervicali
Allineare la Colonna cervicale utilizzando un cuscino, ad occhi chiusi rivolgere lo sguardo oltre la fronte verso destra e verso sinistra senza muovere la testa	10 sec contrazione 10 sec pausa 10 rip	Attivazione multifidi cervicali
Allineare la Colonna cervicale con cuscino, avvicinare le scapole alla Colonna senza irrigidire Colonna cervicale e braccia	10 sec contrazione 10 sec pausa 10 rip	Attivazione trapezio inferiore

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata

*METs

MET'S sta per Metabolic Equivalent (= 1 kcal / kg / ora che corrisponde al consumo di energia quando si è seduti tranquillamente) ed è un metodo utile, funzionale e standardizzato per confrontare il consumo energetico di una persona in diverse attività: l'intensità delle attività fisiche è classificata come leggera (0-2,9 MET), moderata (3,0-5,9 MET) e forte (6,0 MET). Poiché il dispendio energetico varia da persona a persona, il confronto delle attività utilizzando l'equivalente metabolico è adatto solo per il confronto relativo del consumo energetico della stessa persona.

Alcuni esempi (per l'elenco completo vedere i riferimenti bibliografici):

METs	Attività
2.0	camminata lenta fino a 3km/h
2.3	WII Fit Sport a bassa intensità esercizi di equilibrio yoga
2.3	Stretching leggero
2.3	Lavori domestici (stirare passare aspirapolvere ect ..) a bassa intensità
2.5	Yoga a bassa intensità (p.e. Hatha)
2.5	Cucinare in piedi e camminare
2.5	Vestirsi e svestirsi in piedi
2.5	Camminata lenta in acqua
2.8	Esercizi per la muscolatura addominale e sit ups a bassa intensità
2.8	Esercizi con la palla
2.8	Esercizi per le braccia all'ergometro
3.0	Pilates
3.0	Tai chi und qi gong
3.0	Attività di giardinaggio
3.5	Nuoto e camminata in acqua a media intensità
3.5	Andare in bicicletta con velocità > 10km/h o cyclette a 30-50 Watt
3.5	Camminata a media intensità >5km/h
3.8	Wii Fit Sport- a media intensità
4.0	Andare in bicicletta con velocità > 16km/h
4.0	Attività di giardinaggio a media intensità
4.0	Salire le scale lentamente

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



ABBREVIAZIONI:

METs: Metabolic Equivalent of Task
AFA- Attività fisica adattata/ Aktivität für Alle
ROM: Range of Motion

BIBLIOGRAFIA

1. Ministero della Salute, Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria: Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. Linee guida approvate in Conferenza Stato-Regioni il 7 marzo 2019.
http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2828
2. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Chapter 1 10th Edition
3. Stephen Herrmann, Feb 3, 2014, 2011 Compendium_Tracking_Guide_.pdf
4. AWMF-Leitlinien fuer Nicht - spezifischen Kreuzschmerzen, 2.Auflage, 2017, Version 1, AWMF-register-Nr.:nvl-007
5. DEGAN Handlungsempfehlung Nackenschmerz, 2016, Degam-Leitlinie Nr 13, AWMF-Register-Nr.: 053-007
6. L'esercizio fisico come strumento di prevenzione e trattamento delle malattie croniche: l'esperienza dell'Emilia-Romagna nella prescrizione dell'attività fisica - Bologna 2014
7. Prevenzione delle cadute e promozione del benessere generale degli ospiti delle strutture per anziani Bologna 2015
8. Interventi per alimentazione e attività fisica: cosa funziona - Bologna 2015